



Prévenir la myopie

La myopie est un défaut de l'œil qui peut se manifester dès l'enfance. Une personne myope ne peut pas voir nettement au loin sans lunettes et présente un risque accru de maladies oculaires, dont des problèmes rétinieniens à l'âge adulte. La myopie peut progresser et s'aggraver chez l'enfant si l'oeil continue de s'allonger.

Le nombre de personnes atteintes de myopie augmente de façon spectaculaire dans le monde, probablement en raison de deux facteurs principaux : **une diminution du temps passé à l'extérieur et donc une moindre exposition à la lumière naturelle du jour ; une augmentation du temps passé à des activités nécessitant des efforts visuels de près** (lecture, utilisation d'écrans).

En tant que parent, vous exercez une fonction importante d'exemple à suivre. Les enfants adoptent rapidement les habitudes de leurs parents.



Jouer en plein air

La lumière du jour est le facteur de protection le plus fort pour prévenir la myopie. Cela est dû au fait que la lumière du jour fait libérer des substances qui ralentissent la croissance de l'œil. Il est recommandé de passer en moyenne **2 heures par jour à l'extérieur dès le plus jeune âge.**

Jouer, marcher, manger dehors... c'est **découvrir** et **s'émerveiller**. **S'amuser**, avec tous ses sens.

Découvrez ici **comment** et **pourquoi investir** les **espaces extérieurs** avec les enfants:



Limiter le temps passé devant l'écran

L'**utilisation prolongée d'un écran**, surtout du téléphone ou de la tablette, peut rendre votre enfant myope. L'OMS déconseille de passer du **temps devant un écran avant l'âge de 2 ans.**

Limitez les écrans autant que possible, en particulier jusqu'à 5 ans. Il est important de garder les écrans à **plus de 30 cm** des yeux et il est préférable de faire une **pause** toutes les **15 à 20 minutes.**

Découvrez ici tous les **conseils** en matière d'usage des écrans chez les enfants:

